

IMTAT PATIENTENSERVICE - Schlafhygiene – Autor: Dr. med. Wolfgang A. Schuhmayer (Stand 5/2019)

ZEHN TIPPS ZUR SCHLAFHYGIENE

1. Den täglichen Schlafbedarf möglichst decken - nach neuesten Forschungen (2018) sind das +/- 7 Stunden für einen Erwachsenen - für Kinder bedeutend mehr.
2. Regelmäßigen Schlafrhythmus einhalten. Vor allem Kinder und Jugendliche sollten keinesfalls nach 21h Schlafen gehen. Gleichbleibende „Zu-Bett-geh-Rituale“ sind extrem wichtig.
3. Bequeme Schlafstätte haben - bezieht sich auf die Qualität von Bett bzw. Matratze, insbesondere zu harte oder zu weiche Schlafunterlagen: Nicht preisabhängig!
4. Die Schlafumgebung so angenehm wie möglich gestalten - geringe Raumtemperatur, kein Lärm, kein Licht
5. Keine späten Mahlzeiten
6. Vor dem Schlafengehen keine schlafstörenden Substanzen: Alkohol, Red Bull oder Nikotin etc.
7. Vor allem am Abend Stress vermeiden
8. Jede Aktivierung vor dem Schlafengehen vermeiden
9. Während des Tages möglichst wach sein
10. Arztbesuch empfohlen, wenn länger als ein 1 Monat 3x/Woche schlechte Schlafqualität

(Nach G.M. Saletu-Zyhlarz)

Ebenfalls nicht zu empfehlen ist die Einnahme von Benzodiazepinen, da sie zwar scheinbar ruhig stellen, aber die Schlafqualität stören bzw. vermindern.

Fragwürdig ist der Einsatz von Antidepressiva wie Trazodon (Trittico) als „Schlafmittel“

Kinder: Buchtip: „Kindern helfen ohne Medikamente“ (Verlagshaus der Ärzte)